

# Zitronenlachs auf Rahmporree mit gedämpften Kartoffeln

Family Thermomix übernimmt alles • 735 kcal • Tag 2 kochen

24



-  Lachsfilet
-  Porree
-  festk. Kartoffeln
-  Kochsahne
-  mittelscharfer Senf
-  Gemüsebrühe
-  Dill
-  Petersilie
-  Zitrone, gewachst



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**  
⏱ 25 [25 | 35] Min. ⌚ 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben  
Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>6)</b>	250 g	375 g	500 g
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	2	2
festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>5)</b>	200 g	300 g**	400 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	2	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3076 kJ/735 kcal
Fett	7,18 g	45,92 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	14,85 g
Kohlenhydrate	6,67 g	42,67 g
– davon Zucker	1,63 g	10,41 g
Eiweiß	5,43 g	34,70 g
Salz	0,210 g	1,341 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.



## Vorgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen von der **Zitrone 4 [6 | 8]** dünne Scheiben abschneiden.



## Für den Lachs

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Lachsfilets** in 2 [3 | 4] Stücke teilen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Lachs salzen\***, **pfeffern\***, mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl\*** beträufeln und je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen.

**Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit [**Varoma absetzen und öffnen (Achtung: heiß!)**] **Porreeringe** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Dillfähnchen** von den Stielen zupfen.



## Porreerahm zubereiten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren. **Sahne, Gemüsebrühe**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf, Porree, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **4 Min./95 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Kartoffeln** zur **Petersilie** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen und **Rahmporree** daneben geben. **Lachsfilets** anlegen, mit **Dill** garnieren und mit den **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

